



Condado de Los Ángeles Departamento de Salud Pública
Programa de Nutrición

Desayuno Fácil de Hacer

Plan de Lección



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health
Nutrition Program

Desayuno Fácil de Hacer Plan de Lección

Introducción

El propósito de esta clase es promover la importancia del desayuno y el calcio en el desarrollo de la familia.

Objetivos:

Después de esta clase, los participantes podrán:

1. Identificar los beneficios saludables de comer un desayuno balanceado.
2. Demostrar el conocimiento de planear un desayuno balanceado.
3. Demostrar el conocimiento de todo tipos de leche que proveen la misma cantidad de calcio pero, varía en el contenido de grasa.

Duración de la Clase:

Una hora y media

Materiales Necesarios:

1. **Materiales necesarios para ayuda visual:** Cajas/envases de alimentos vacíos/envolturas o modelos de los siguientes alimentos:

a. EL GRUPO DE GRANOS:

- i. Variedad de cereales de granos integrales
- ii. Variedad de cereales endulzados
- iii. Cereales para cocinar-crema de trigo y avena
- iv. Variedad de envolturas de pan (trigo integral, blando, pita, bagel y pan inglés/ English muffins)
- v. Envoltura de tortillas (harina y maíz)
- vi. Cajas vacías de galletas saladas bajas en grasa

b. GRUPO DE LECHE:

- i. Leche (entera, reducida en grasa, baja en grasa, o sin grasa, chocolate y Fresa)
- ii. Yogurt
- iii. Queso
- iv. Requesón bajo en grasa

c. GRUPO DE FRUTAS Y VEGETALES:

- Jugo y bebidas de Frutas
- i. Paquetes de frutas y vegetales congelados
 - ii. Frutas y vegetales enlatados
 - iii. Frutas y vegetales frescos (si es posible)

d. GRUPO DE CARNES Y FRIJOLES:

- i. Cajas/envases vacíos de carnes que usted elija para desayuno saludable
- ii. Caja de huevos vacía
- iii. Variedad de frijoles secos
- iv. envase vacío de crema de cacahuete bajo en grasa, y bajo en azúcar

e. OTROS ARTICULOS QUE REPRESENTEN AZUCAR Y GRASAS:

- i. Una barra de chocolate snickers® o modelo de 5 tiras de tocino, cada uno de estos son (equivalentes a una taza de leche entera grasa saturada)
- ii. Envases vacíos de mermeladas

2. Materiales Necesarios para la clase:

- a. Caja de cereal
- b. Platos vacíos para cereal
- c. Tazas de medir
3. Materiales necesarios para instrucciones
 1. Pizarrón para escribir o papel hidrográfico
 2. Marcadores
 3. Mi pirámide

Folleto para la clase:

1. Perfil de un desayuno balanceado
2. Mi pirámide
3. Desayunos Ideas para Todos
4. Consejos para Desayunos

Desayuno Fácil de Hacer - Resumen de la Clase:

1. Bienvenida y examen de inicio
2. Introducción del tema
3. Objetivos
4. Entrando en confianza
5. Razones por las que no desayunamos
6. Beneficios de comer un desayuno
7. Desayuno, niños y aprendizaje
8. Perfil de un Desayuno balanceado
9. Enfocándose en mi Pirámide para planear un desayuno balanceado
10. Todos caben en uno: Ideas para preparar y servir un desayuno
11. Conclusión
12. Examen final

Desayuno Fácil de Hacer Plan de Lección

Tiempo e Introducción	Tema	Materiales
(5 minutos)	<p data-bbox="415 248 680 280">Examen Inicial</p> <p data-bbox="415 329 1268 362">Nombre _____</p> <p data-bbox="415 448 1268 480">Fecha _____</p> <p data-bbox="415 529 1436 594">Por favor lea cada pregunta y circule la respuesta correcta si es verdadero o es falso:</p> <ol data-bbox="415 643 1457 1317" style="list-style-type: none"><li data-bbox="415 643 1268 756">1. El desayuno es la comida más importante del día. a. Verdadero b. Falso<li data-bbox="415 805 1268 919">2. Es un buen hábito comer desayuno cada mañana. a. Verdadero b. Falso<li data-bbox="415 967 1415 1114">3. Los niños que comen desayuno se desempeñan mejor en la escuela que los que no desayunan. a. Verdadero b. Falso<li data-bbox="415 1162 1457 1317">4. Los niños que participan en el programa de almuerzo también son elegibles para el programa de desayuno gratis. a. Verdadero b. Falso	<p data-bbox="1587 248 1982 394">Distribuir el examen inicial y recogerlo cuando los participantes hayan terminado</p>

Desayuno Fácil de Hacer Plan de Lección

5. Uno de los alimentos para el desayuno debería ser siempre del grupo de leche.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

6. El menú del desayuno debe estar restringido solamente a ciertos alimentos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

7. MyPyramid es útil de usar para planear un desayuno balanceado.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

8. Está bien dejar pasar por alto el desayuno.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

Desayuno Fácil de Hacer Plan de Lección

Tiempo e Introducción	Tema	Materiales
(5 minutos)	<p>1. Bienvenida y Examen Inicial:</p> <p>Preséntese: Hola, Buenos días / Tardes, mi nombre es _____. Soy _____. Título de la clase de hoy es "Desayuno Fácil de Hacer." Empezaremos con el examen Inicial.</p>	Distribuir el examen Inicial y recogerlo cuando los participantes hayan terminado.
(1 minuto)  Explicar a los participantes	<p>2. Introducción del tema:</p> <p>El propósito de esta clase es promover la importancia del desayuno y el calcio en el desarrollo de la familia.</p>	Distribuir los folletos a la clase
(1 minuto) Enumerar	<p>3. Objetivos:</p> <p>Después de esta clase, los participantes podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los beneficios de comer un desayuno balanceado y saludable. • Demostrar el conocimiento de planear un desayuno balanceado. • Demostrar el conocimiento que todos los tipos de leche proveen la misma cantidad de calcio pero varía en el contenido de grasa. 	Refiérase a los objetivos en la pizarra
(3 minutos)  Diga a los Participantes	<p>4. Entrando en confianza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El desayuno es considerado la comida más importante del día, es la que más frecuentemente pasamos por alto. • Estudios demuestran que más de el 30% de adultos entre edades (18-35) y 51% de niños entre edades (9-15) no desayunan regularmente. • Los que desayunan tienen más probabilidad de obtener los nutrientes que se requieren, como el calcio y hierro. 	
(6 minutos)  Pregunte a los Participante	<p>5. Razones por las que pasamos por alto el desayuno:</p> <p><u>¿Cuántos de ustedes pasaron por alto el desayuno este día, y por qué?</u></p> <p>Dé tiempo a los participantes a que le den sus respuestas.</p>	Use el pizarrón para escribir las respuestas.

Desayuno Fácil de Hacer Plan de Lección

<p>Diga a los Participantes </p>	<p>Aquí hay algunas razones por qué las personas pasan por alto el desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tratando de perder peso • No hay tiempo suficiente • Mucho que hacer en la mañana • Prefieren dormir • No tienen hambre en la mañana • Nada disponible para comer 	
<p>(10 minutos) </p> <p>Pregunte a los participantes</p> <p>Diga a los participantes </p> <p></p> <p>Pregunte a los participantes</p>	<p>6. Beneficios de comer un desayuno:</p> <p><u>¿Cuántos de ustedes desayunaron hoy?</u></p> <p><i>Dé tiempo a los participantes para que le den sus respuestas</i></p> <p>“El Desayuno” literalmente significa perder el ayuno después de no haber comido nada en toda la noche.</p> <p>Discuta la relación entre el desayuno y el rendimiento usando los puntos clave que figuran a continuación</p> <ul style="list-style-type: none"> • La glucosa es una forma de azúcar que circula en la sangre y es la fuente que eleva la energía de nuestras células. La glucosa provee combustible a los músculos para que éstos funcionen mejor; y alimenta el cerebro para pensar mejor. • Mientras usted duerme, el abastecimiento de azúcar (glucosa) en la sangre disminuye en su cuerpo • Por eso el desayuno es importante, ya que los alimentos que usted desayuna, recupera el suplemento de glucosa y provee los nutrientes que su cuerpo necesita durante el día. <p><u>¿Alguien puede decirme los beneficios de Comer un desayuno para un adulto?</u></p>	<p>Use el pizarrón para escribir las respuestas</p> <p>Use el pizarrón para escribir sus respuestas</p>

	<p><i>Dé tiempo a los participantes a que dan sus respuestas</i></p> <p>Ejemplos de cómo el desayuno beneficia a los adultos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estimula la “fuerza del cerebro.”• Contribuye al éxito de sus actividades durante el día.• Aumenta el nivel de energía por las mañanas para que pueda hacer todas las cosas que usted desee.• Provee los nutrientes que usted necesita para sentirse bien y verse bien.• Puede ser un tiempo de calidad para compartir con su familia cada mañana.• Ayuda a mantener su peso. Cuando usted desayuna es menos probable de tener mucha hambre a media mañana o comer bocadillos o comida; sobretodo tendrá tendencia a comer menos grasa durante el día.	
<p><i>(10 minutos)</i></p> <p>Pregunte a los participantes</p> <p></p> <p>Diga a los participantes</p> <p></p>	<p>7. Desayuno, niños y aprendizaje:</p> <p><u>¿Cómo beneficia el desayuno a sus niños?</u></p> <p><i>Dé tiempo a los participantes a que dan sus respuestas</i></p> <p>Aquí hay algunos ejemplos de beneficios para los niños que desayunan. Ellos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tienen menos probabilidad de faltar o llegar tarde a la escuela.• Tienen mayor concentración y altas calificaciones en los exámenes.• Son más creativos, trabajan más rápido y hacen menos errores.• Tienen más probabilidad de participar en actividades físicas.• Tienen más coordinación en los músculos.• Sobretodo intentan comer más saludable.• Tienen menos probabilidades de tener sobre peso. Cuando los niños desayunan, es menos probable que coman altas calorías,	<p>Use el pizarrón para escribir las respuestas.</p>

	<p>y alimentos con menos nutrientes durante el día.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los niños que participan en el programa de almuerzo en su escuela, también podrían ser elegibles para participar en el programa de desayunos.• Para aprender más sobre Programas de Almuerzo y Desayuno en las Escuelas, pregunte en su escuela o entre al sitio red/websites: www.lausd.k12.ca.us www.healthyschoollunches.org	
<p>(10 minutos)</p> <p>Explique a los participantes </p>	<p>8. Perfil de un desayuno balanceado:</p> <ul style="list-style-type: none">• Un desayuno balanceado está compuesto de carbohidratos complejos (almidón), proteínas y grasa que proveen prolongación y liberación de energía y evitan una caída baja de azúcar en la sangre por muchas horas.• Permítame mostrarle el efecto en su cuerpo cuando come un desayuno no balanceado y lo que es un desayuno balanceado. <p>Señale uno de los grupos, y diga a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Miremos el primer ejemplo. Los alimentos azucarados como jugo de frutas, donas, dulces y refrescos que se comen solos en vez de un desayuno balanceado, éstos pueden causar que el nivel de azúcar y la energía en la sangre suban rápidamente. Pero después de una hora, el nivel de azúcar en la sangre y la energía bajan, haciéndole sentir hambre.• Ahora miremos el segundo ejemplo. Un desayuno balanceado contiene almidón, proteína y grasa, lo cual prolonga la salida de energía y previene una baja de nivel de azúcar en la sangre por muchas horas.• Después que su cuerpo quema el almidón en la primera hora, la proteína la quemará en la segunda hora. Y después la grasa en la tercera hora. De ésta manera su cuerpo va a tener por lo menos tres horas de energía de un desayuno balanceado.	<p>Refiérase al folleto "Perfil de un Desayuno Balanceado" Señale de a uno a por uno</p>

(30 Minutos)

Diga a los participantes 

9. Enfocarse en Mi Pirámide para planear un desayuno balanceado:

- En el desayuno debe incluir selección de por lo menos tres de los cinco grupos de alimentos listados en **Mi Pirámide**, empezando con uno del grupo de leche.

Los cinco grupos listados de Mi Pirámide, son los siguientes:

- Granos (panes y cereales)
- Vegetales
- Frutas
- Leche (leche, queso, y yogur)
- Carnes y frijoles, (carnes, frijoles mantequilla de cacahuete, y nueces)

Nota: Para el propósito de esta clase, el grupo de frutas y vegetales, vamos a combinarlo en un grupo.

Diga a los participantes 

El primer grupo de alimentos es el GRUPO de GRANOS (Panes y Cereales):

- Ejemplos de alimentos de este grupo incluyen rebanadas de pan, cereales, tortillas, pan pita, panecillos ingleses y bagels.
- Este grupo provee a su cuerpo Carbohidratos para la energía y Fibra para el sistema digestivo saludable.

Actividad de azúcar y fibra:

Comparta ejemplos de variedad de productos de granos integrales; compare el contenido de azúcar y fibra en los granos leyendo las etiquetas de los alimentos.

Actividad de la Clase número uno (Opcional)

Muestre el cartelón de **"Mi Pirámide"** refiriéndose a la **sección mencionada**



Muestre **las cajas vacías de productos de granos integrales: Rebanada de pan, pan pita y tortilla, panecillos ingleses y bagel. Y una variedad de cereales.**

Proporcione una **caja entera de cereal de granos integrales, tazas de medir y un recipiente para cereal.**

Actividad de la Clase Número dos (Opcional)

Diga a los Participantes 

Actividad de cereal:

- Una demostración de qué tan fácil es consumir calorías adicionales, pregunte a un participante voluntario quien haya comido cereal en el desayuno.
- Haga que el voluntario sirva en el recipiente la cantidad de cereal que comió esa mañana.
- Pregunte al participante que calcule el número de porciones que hay en el recipiente.
- Mida una porción del mismo cereal del desayuno (mire la cantidad en la etiqueta del cereal; usualmente son 3/4 de taza).
- Ponga la porción junto a la que sirvió el voluntario.
- Mida la cantidad que el voluntario sirvió.
- Compare la cantidad que el voluntario sirvió con la cantidad equivalente a una porción.

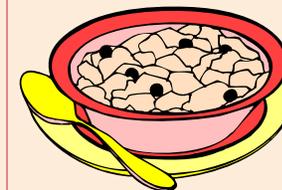
El segundo y tercer GRUPO son las FRUTAS Y VEGETALES:

- Las frutas y vegetales pueden ser frescas, congeladas o enlatadas (algunas frutas son secas).
- Este grupo le provee a su cuerpo con Vitaminas A, B y C. Este grupo también es una buena fuente de Fibra y muchos Minerales importantes que su cuerpo necesita.
- Sea cuidadoso de no confundir los jugos de 100% con las bebidas de frutas como Kool-Aid® o punch.

Usando visuales, haga que los participantes comparen el contenido de azúcar entre los jugos y bebidas de frutas mirando las etiquetas y la lista de ingredientes.

El cuarto grupo de alimentos es el GRUPO DE LECHE:

- Grupo de leche incluye leche (entera, 2% reducida en grasa,



Muestre **paquetes vacíos de los diferentes tipos de frutas, vegetales y jugos. Trate de incluir frutas y vegetales frescos si es posible.**

Muestre **los envases vacíos de jugos y bebidas de frutas.**

Muestre **los diferentes envases y productos de leche.**

Actividad de la Clase Número Tres (Opcional)

Diga a los Participantes 

Diga a los Participantes



- 1% baja en grasa o sin grasa -fat-free), queso, requesón, y yogur.
- Este grupo le provee a su cuerpo con el Calcio necesario para huesos y dientes fuertes, también le proporciona al cuerpo con importantes vitaminas y minerales como Potasio, Vitamina A, y D.
- Uno de los alimentos para el desayuno debería ser todo el tiempo del grupo de leche, porque el calcio es necesario para un buen trabajo en el crecimiento de los huesos
- Sí usted o alguien de familia evita la leche por que es intolerante a la lactosa, usted puede agregar a su leche tabletas lactase enzyme sin receta, o elegir leche, yogur y quesos sin lactosa, leche de soya con calcio y vitamina D agregada, o jugo de naranja con calcio fortificado

Leche, Calcio y Contenido de Grasa:

Enseñe a los participantes que aunque todos los tipos de leche proveen la misma cantidad de calcio, el contenido de grasa varía dependiendo del tipo de leche.

Comparta este mensaje explicando los siguientes puntos:

- Todos los tipos de leche le proveen la misma cantidad de nutrientes (como, calcio) pero hay diferencia en el contenido de grasa.
- La leche viene en varios tipos como, entera, 2% reducida en grasa, 1% baja en grasa, o sin grasa y leche de sabores (chocolate y fresa).
- La leche es parte importante de la alimentación, pero también puede ser una gran fuente de grasa saturada si usted elige leche entera o 2% en vez del 1% o sin grasa.
- Una taza de leche entera tiene suficiente grasa saturada como para bloquear las arterias, al igual que una barra de chocolate Snickers®, o 5 tiras de tocino, o una hamburguesa de comida rápida.

Actividad de la Clase número cuatro (Opcional)



Muestre **los envases de leche para demostración.**

Muestre **los visuales de alimentos para demostración.**

Diga a los participantes



- Leche 2% no es realmente baja en grasa. Una taza contiene grasa equivalente a tres tiras de tocino, la cual no es saludable para el corazón.
- Los niños que toman una taza de leche 1% en vez de leche 2% durante los días de escuela, cortarían la grasa casi el 19% de su alimentación durante los 13 años de tiempo escolar.

Actividad de Leche: Enseñe a los Participantes como identificar el contenido de grasa en varios tipos de leches.

Usando diferentes tipos de envases de leche, haga que los participantes comparen el contenido de grasa revisando las etiquetas mencionadas en los envases.

El quinto grupo de alimentos es el GRUPO DE CARNES Y FRIJOLES:

- El Grupo de Carnes y Frijoles incluyen, huevos, carnes, pescado, y pollo, y también frijoles, nueces, semillas y crema de cacahuete.
- Este grupo le provee a su cuerpo proteína para mantener, sanar y construir los músculos y tejidos.

Pase alrededor **los diferentes tipos de envases de leche.**

Muestre **envases/ paquetes vacíos de frijoles, crema de cacahuete, semillas y cualquier alimento que contenga proteínas.**



(10 minutos)

Pregunte a los Participantes



10. Todos caben en uno:

¿Qué métodos usa usted para preparar desayuno? Y ¿Cómo anima a su familia a desayunar?

Dé tiempo a los participantes a que den sus respuestas.

Muy bien, miremos algunas ideas adicionales para preparar y servir desayuno a sus familias:

- **Empecemos con anticipación:** Prepare desayuno la noche anterior. Corte la fruta para que esté lista para agregarla encima al cereal, o prepare harina de pan queques.

Use el pizarrón para escribir las respuestas.

Refiérase al **folleto Ideas de Desayunos para Todos.**”

Desayuno Fácil de Hacer Plan de Lección

<p>Diga a los Participantes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sea creativo: Haga combinación de alimentos como pizza o un burrito de frijoles acompañado con jugo, o cereal fruta y leche. • Enseñe con el ejemplo: Los niños frecuentemente aprenden más con el ejemplo, Mantenga en mente: PADRES COMIENDO DESAYUNO = NIÑOS COMIENDO DESAYUNO. • Coman juntos: Tome ventaja de los fines de semana y haga un tiempo especial para un desayuno familiar. • Involucre a los niños en el proceso: Involucre a los niños en las compras, planificación y preparación de desayunos saludables. • Use los sobrantes de las comidas anteriores como desayunos. • Hágalo delicioso: El cuerpo no le importa que clase de comida come en el desayuno siempre y cuando sea saludable y sabroso. • Simplemente sencillos: Elija alimentos que sean fácil de preparar. • Simplemente nutritivos: Todos los alimentos nutritivos hacen un buen desayuno. 	<p>Muestre el folleto “Ideas de Desayunos para Todos y Consejos de Desayunos.”</p>
<p>(2 minutos)</p>	<p>11. Conclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> • El desayuno es una comida importante que le ayuda a usted y a su familia a estar saludables. Recuerde que un desayuno balanceado le debería proveer variedad de alimentos para empezar el día en una forma correcta. El desayuno, balanceado debería incluir selección por lo menos tres de los cinco grupos mencionados en Mi Piramide, Incluyendo uno del grupo de leche. Para mejor salud, cuando tome leche, recuerde elegir 1% de grasa o leche sin grasa fat-free. 	
<p>(5 minutos)</p>	<p>Examen final</p>	<p>Distribuya el examen final y recójalo después que los participantes hayan terminado.</p>

Desayuno Fácil de Hacer Plan de Lección

Nombre _____ Fecha _____

Por favor lea cada pregunta y circule la respuesta correcta si es verdadero o es falso:

1. El desayuno es la comida más importante del día.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

2. Es un buen hábito comer desayuno cada mañana.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

3. Los niños que comen desayuno se desempeñan mejor en la escuela que los que no desayunan.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

4. Los niños que participan en el programa de almuerzo también son elegibles para el programa de desayuno gratis.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

Por favor lea cada pregunta cuidadosamente y circule la respuesta correcta si es verdadero o es falso:

5. Uno de los alimentos para el desayuno debería ser siempre del grupo de leche.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

Desayuno Fácil de Hacer Plan de Lección

6. El menú del desayuno debe estar restringido solamente a ciertos alimentos.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

7. MyPyramid es útil de usar para planear un desayuno balanceado.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

8. Está bien dejar pasar por alto el desayuno.
 - a. Verdadero
 - b. Falso